

第2回地域スポーツ指導者研修会 開催のお知らせ

「もっと楽しく体育・スポーツに親しみたい」、「子どもたちの体力を伸ばしたい」、「今流行のエクササイズの指導法を知りたい」などの課題を持つ指導者の方や、スポーツ活動に関心のある方を対象とした研修会を開催します。

- 日 時 9月1日(日)13:30～

■会 場 築上町コミュニティセンター「ソピア」
築上郡築上町大字築城253番地1

■内 容 講義:「有酸素運動の効果とポイント」
実技:「実践! 有酸素運動と呼吸法」
講師:一般財団法人西日本産業衛生会
北九州産業衛生診療所
健康運動指導士 吉村 八住子 氏

■準備品 運動出来る服装、体育館シューズ、タオル、筆記用具など

■参加費 100円(保険代)

■申込期限 8月26日(月)

●問い合わせ先 京築教育事務所 社会教育室(有延)
TEL 83-3601 FAX 83-3606



福岡県母子家庭等就業・自立支援センターからのお知らせ

- 就業支援相談について
- 母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さん(いずれも児童扶養手当受給者)を対象にハローワークと連携して就業支援事業実施しています。
- 相談については、平日は居住されている役場などで、日曜日はクローバープラザ(春日市)で相談を行います。
- (平日/9:00～17:00 日曜日/9:00～16:00)
- 養育費の電話相談について
- 母子・父子家庭、または離婚協議中の方を対象に養育費に関する電話相談を実施しています。
- (平日/9:00～16:00)
- 相談を希望される方は下記までご連絡ください。

- 問い合わせ先
福岡県母子家庭等就業・自立支援センター(飯塚ランチ)
TEL 0948-21-0390

シルバー人材センターからのお知らせ

- ◎**着付け・着付け教室について**
- 豊前・上毛シルバー人材センターでは、着付け・着付け教室を始めました。夏祭りや夕涼みなどで浴衣を着てみませんか。訪問着、留袖などの着付けも実施します。
- また、先着10名まで、無料にて着付け教室を開催します。開催場所、開催日時については、シルバー人材センターまでお問い合わせください。
- ◎**中級者を対象としたパソコン教室について**
- 日 時 9月1日より毎週木曜日、金曜日
13:30～15:30
- 場 所 豊前・上毛シルバー人材センター豊前事務所
2階会議室
- 内 容 中級者を対象としたパソコン教室(インターネット・動画・静止画・エクセル他)
- 定 員 10名程度
- 受講料 6,000円／月と別途入会金5,000円
- ※定員になり次第募集は締め切ります。また、希望者が3名以下の場合は、中止させていただくこともあります。
- 問い合わせ先** 豊前・上毛シルバー人材センター
豊前事務所 TEL 83-0677 上毛出張所 TEL 84-8004

全国一斉「高齢者・障害者の人権 あんしん相談」強化週間

生活上の心配ごと、家庭内や近隣でのトラブル、嫌がらせや虐待など、悩みや困りごとがある方は、どんな些細なことでも構いませんので、ひとりで悩まずにお電話ください。

人権擁護委員と法務局職員が、無料で相談に応じます。なお、秘密は固く守られます。

- 日時 9月9日(月)から15日(日)までの7日間
9日(月)～13日(金)8:30～19:00
14日(土)、15日(日)10:00～17:00

ゼロゼロみんなのひゃくとおぼん

- 相談電話番号 **0570-003-110**
(みんなの人権110番 全国共通 人権相談ダイヤル)
- ※法務局では、土・日・祝日を除く月曜から金曜の8:30から17:15
まで(それ以外は留守番電話対応)、さまざまな人権相談を受け
付けております。
- 問い合わせ先 福岡法務局行橋支局 総務係(担当:中原)
TEL 0930-22-0476

保健師だより 夏場の体調管理は上手な水分補給から！

体の中の水分不足は、さまざまな健康障害の要因となります。

中高年で多発する脳梗塞や心筋梗塞は、熱中症などとともに水分摂取量の不足が大きな危険要因のひとつになっています。脳梗塞は、夜間から早朝に発症することが多く、特に夏場は、就寝中には水分をとらないために脱水傾向になることと深く関わっているとされています。また、動脈硬化のある人が脱水状態になると、血栓が発生し、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなります。

◎健康のための上手な水分補給法

- ・のどの渇きは脱水の始まりです。乾きを感じる前に水分を補給しましょう。
- ・就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中や飲酒後は、積極的に水分を補給しましょう。
- ・夏場は一日にコップ2杯程度、いつもより多めに水分を補給しましょう。
- ・汗をかいた時は、体に吸収されやすいスポーツ飲料などが効果的です。

◎留意事項

- ・砂糖や塩分の多い飲み物は、吸収までに時間がかかります。
- ・アルコールや多量のカフェインを含む飲み物は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給には適しません。
- ・腎臓や心臓疾患などで治療中の人は、医師の指示にしたがってください。



京築広域圏消防吏員採用試験案内

- 試験日及び試験場所
第一次試験 10月20日(日) 豊前市立八屋中学校
第二次試験 11月下旬予定 京築広域圏消防本部
 - 受付期間 8月12日(月)～9月2日(月)
 - 採用予定人員・受験資格
消防吏員15名程度
昭和60年4月2日～平成8年4月1日までに生まれた者
 - 最終合格発表 12月初旬予定
 - 採用 平成26年4月1日予定
- ※申込書は下記のほか、東部分署(上毛町)、西部分署(築上町)、京部分署(みやこ町豊津)、勝山出張所(みやこ町勝山)、広域圏事務局(行橋市役所7階)に用意しています。
また、消防本部ホームページ(<http://www11.ocn.ne.jp/~fdkei119/>)からもダウンロードできます。
- 案内及び受験申込書請求・問い合わせ先
京築広域圏消防本部総務課 TEL 82-0119
(〒828-0061 福岡県豊前市荒堀525番地1)

平成25年度京築地区水道企業団 職員採用試験について

- 試験日及び試験場所
第一次試験 9月22日(日) 豊前市立八屋中学校
第二次試験 11月3日(日) 豊前市役所
- 受付期間 7月29日(月)～8月16日(金)
- 試験区分、採用予定人員及び受験資格
一般職及び土木職 若干名
昭和63年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人で
大学卒業または平成26年3月卒業見込みの人
- 試験内容
第一次試験 教養試験、専門試験、作文試験
第二次試験 論文試験、面接試験
- 採用予定日 平成26年4月1日以降
- 給与待遇など 京築管内の地方自治体職員と同程度
- ※申込書は下記事務局のほか、京築管内の市町総務担当課に用
意しています。また、郵送による申込書の受理を希望される場
合は、「受験申込書希望」と記入した送付用封筒に、送付先住
所・氏名を記入した返信用封筒(角2サイズ)に200円分の切
手を貼付したものを同封の上、下記住所へ郵送してください。
- 申し込み・問い合わせ先
京築地区水道企業団 総務課
(〒828-0004 福岡県豊前市大字馬場336番地)
TEL 83-4858 FAX 82-5199
URL : <http://www.keitikusuidou.jp>

『特別警報』の発表を開始

気象庁は8月30日から特別警報の発表を開始します。
特別警報が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告等に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

- http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/index.html
- 問い合わせ先
福岡管区気象台総務部業務課 TEL 092-725-3603

「高齢者・障がい者のための 成年後見相談会」のご案内

成年後見制度の利用方法、遺言や相続、悪質な訪問販売被害などについて、司法書士が無料で相談に応じます。一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

- 日 時 9月14日(土)10:00～13:00
■場 所 福岡県司法書士会 筑豊京築総合相談センター
■相談方法 面談相談(無料) ＊予約制
■予約受付期間
8月20日(火)～9月12日(木)10:00～16:00(土日を除く)
■予約電話番号 0120-332-108
■主 催 福岡県司法書士会
公益社団法人 成年後見センター・リーガル
サポート福岡支部

なお、公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート福岡支部では、定期的に成年後見に関する相談を実施していますので、是非ご利用ください。

- 電話相談 月曜日～金曜日 13:00～15:00(無料)
- 相談電話番号 092-738-7050
- 面談相談 毎週水曜日 13:00～15:00(有料・予約制)
- 予約電話番号 092-738-1666
- 問い合わせ先
福岡県司法書士会 筑豊支部事務局
TEL 0947-45-3996

介護職員初任者研修受講者募集

平成25年4月の制度改正に伴い、前年度までの訪問介護員（ホームヘルパー）養成研修2級課程が介護職員初任者研修へ変更になりました。

新制度の介護職員初任者研修では、全科目の履修後に修了評価の筆記試験を実施し、合格基準を満たしたものに修了証明書を交付することになります。

- 日 時 講義 9月14日～3月15日の毎週土曜日
(修了式3月15日)
時間 講義・実技は10:00～17:00
(内容によっては若干の変更有り)
- 場 所 講義・実技 豊津福祉センター「すどりの里」
(みやこ町豊津2174-1)
- 募集定員 3名
- 受講料 20,000円(内訳:テキスト、保険、受講諸経費など)
- 締 切 8月20日(火)
- 申込書配布・申し込み・問い合わせ先
健康福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線167)

平成25年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講座名 ポケットティッシュケース作り
 ■開催日 9月6日(金)10:00～12:00
 ■募集人数 20名
 ■申込期間 8月5日(月)～30日(金)
 ■受付時間 8:30 ～16:30

- 申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192